

## Muraste kooli kehalise kasvatuse õpetaja Sigrid Tilk:

Loomulikult loodan, et õpilased oskaksid ise leida endale igapäevast füüsilist tegevust, kuid samas on vaja neid ka julgustada ja pakkuda välja mingid pidepunktid. Mina otsustasin selleks koostada neile kahe nädalase liikumiskalendri, kus on kirjas kõik iseseisvaks harjutamiseks vajalikud tegevused. Liikumiskalender on digitaalselt täidetav või väljaprintitav ning mõeldud igapäevaseks täitmiseks minu 320 õpilasele. Paljud pered teevad liikumiskalendri tegevusi koos lapsega kaasa.

### Mõned huvitavamad ülesanded liikumiskalendrist:

- üldkehaliste harjutuste väljakutsed ehk ÜKE *challenge*´id/, mida tuleb õpilasel teha esmaspäevast pühapäevani tõusva koormusega ning mille sooritamist õpilane nädala lõppedes ise filmib;
- 40-minutiline õuevahetund ehk igapäevane liikumine õues (lisaks õueskäigu pildistamine);
- jooksu- või jalgratta valikkursus kolm korda nädalas – igal klassil erineva koormusega 2-nädalase treeningkava, mille eesmärgiks suunata õpilased aktiivselt liikuma (hingeldades või higistades);
- liikumisgalerii ehk esitluse tegemine, kus õpilased andsid ülevaate oma kahe nädala igapäevastest liikumistegevustest koos õuepiltide ja ühe ÜKE *challenge*´i video või selle lühianalüüsiga.

### Missugune on tagasiside

Alustasin entusiastlikult, kuid oli ka tagasilööke. Näiteks ei olnud mõned vanemad oma lapse 2-nädalase plaaniga rahul: liikumisülesannete kava tundus liiga mahukas ning veebikeskkondi liiga palju või esines nende kasutamisel probleeme. Vanemate märkustest tulenevalt muutsime kolleegiga õppeülesannete arvu, sisu ja mahtu. Üldised põhimõtted jäid aga suuremalt jaolt paika. Täna on paljude vanemate, eriti aga algklasside laste emade ja isade tagasiside väga kiitev.

Kuna juhendatavaid õpilasi on palju, siis oleme koos kolleegiga loonud enamiku ülesanded nii, et need oleksid universaalsed. Mõned näited universaalsete ülesannete kohta:

- Liikumiskalendri täitmine (igapäevaste liikumisminutite, erinevate liikumistegevuste kirjutamine ning treeningkoormuse ja enesetunde hindamine);
- 14-päevane treeningprogramm (plank-kätekõverdused-kükid);
- liikumisgalerii (piltide ja teksti kooslusel põhinev esitlus õpilase 2-nädala liikumistegevustest).

Vajadusel oleme lisanud harjutustele ka eri raskusastmeid, et toetada õpilaste motivatsiooni ja vastavust eale ning kehalistele võimetele. Nii teeb meil mõni õpilane hommikuti 30 kätekõverdust, mõni teine aga ainult 3 ja sedagi, põlved maas. Peaasi, et laps teeb jõukohaseid harjutusi, saab füüsilist koormust ja muutub tugevamaks.

Seoses uue liikumisõpetuse ainekava eesmärkide ja distantsõppe perioodiga olen viimasel ajal mõelnud kõige rohkem selle üle, kuidas toetada õpilaste eneseanalüüsi ja muuta sisukamaks tagasisidestamist. Näiteks leiutasin eneseanalüüsi toetamiseks välja iseseisva liikumiskaardi ja süsteemi, kus õpilased iga tunni lõpus hindavad ise oma tunni kehalist aktiivsust ja pingutust. Samal põhimõttel analüüsivad õpilased ka distantsõppel oma liikumist – märkides liikumiskalendrisse oma igapäevased liikumisminutid, õues viibimise aja ning aktiivsed liikumisminutid (hingeldades või higistades), hinnates seejuures ka oma treeningkoormuse tugevust ja enesetunnet.

Tagasisidestamiseks kasutasime kolleegiga algul *Padlet*'i keskkonda, kus ka teised õpilased said oma klassikaaslaste infoga tutvuda ja seda soovi korral kommenteerida. Kahjuks pidime sellest ülekoormuse ja internetiühenduse katkestuste tõttu loobuma. Lihtsama, ülevaatlikuma ja kiirema lahenduse nimel lõin ma abikaasa abiga IT-lahendusel põhineva tagasisidestamise süsteemi, kus õpilased annavad oma liikumiskalendri täitmisest ülevaate üks kord nädalas. Nad täidavad arvutis kiirküsimustiku (u 3–5 minutit), arvuti analüüsib andmed läbi ning saadab igale õpilasele personaalse tagasiside, kus on minu kui õpetaja kommentaar tema liikumistegevusele ning muuhulgas näidatud ka see, missugused on klassikaaslaste ja kogu kooli keskmised näitajad. Lisaks kuvatakse õpilasele ka tema liikumisaktiivsusest visuaalsed joonised. Mulle meeldib see lahendus väga, kuid lähinädalad näitavad, kuidas õpilased ja vanemad selle vastu võtavad.

**Ka õpilased ise on näiteks oma liikumisgalerii kirjeldavas osas ja tagasiside küsimustikus välja toonud väga palju häid mõtteid:**

- Olen õnnelik, sest ma käisin täna kalendrile palju rohkem õues ja veetsin perega õues aega;
- Mulle meeldis matkata, sest see tgegi mind rahulikuks ja oli päris lõbus;Ma sain teada, et ma pean rohkem liikuma;
- Meeldis see, et sain teada, mida ma pean paremini tegema, ja see, kui mind kiideti;
- Tegin issiga võistlust;
- Pärast ülesandeid lihased valutasi natuke. Ma arvan et läks hästi sest jõudsin kõik ära teha;
- Teen ise iga päev enda trenni *youtube*'st;
- Tegime emmega venitusharjutusi, õues välitööde pauside ajal;
- Saime kombineerida ÜKE harjutused iluvõimlemise soojendusega;
- Algas oli raske, aga mida enam harjutasin seda paremini ülesanded õnnestusid. Lihased pärast valutasi;
- Minu jaoks ei ole ÜKE tegemine väga raske. Mul meeldib neid harjutusi teha õues, seal on mõnus õhk ja peale harjutuste tegemist on mul väga hea tunne;
- Oli väsitav, aga ma pingutasin ja olen nüüd natuke parem;  
Mulle meeldis see, et sai iga päev liikuda

Tunnen, et distantsõppe ajal uute lahenduste otsimise tõttu arenen ma ka ise edasi ja nimetan seda perioodi avastuslikuks enesearenguks ehk "distantsõppuseks".